***Хранителният режим побеждава гените***

Епигенетиката изяснява влиянието на начина на хранене върху нашето здраве и дори върху генната експресия: пра­вилното хранене не означава само поддържане на диета и понижаване на холестерола, а засяга развитието на бъдещи заболявания чрез веществата, които поглъщаме. Потвържда­ва го и известният биолог Томас Колин Кембъл: химическата информация, съдържаща се в храната, се оказва решаваща в разчитането на гените ни43. Още едно доказателство за за­леза на *генетичния детерминизъм*, според който голяма част от хората смятат, че имат *биологична съдба*, определена от момента на раждането.

Ето защо е важно да се избягват храни със синтетични добавки, които макар и да подобряват вкуса или да правят ястието по-апетитно, са фабрични продукти, загубили ес­тествените си физически свойства и витамини44. По правило, когато един продукт достигне до рафтовете на супермарке­тите, вече е лишен от натуралните си хранителни качества, а е богат на токсични химикали. През последните години хра­нителната промишленост започва да заменя естествените продукти с генно модифицирани организми с противоречиви ефекти върху здравето45.

Всичко това прави мултинационалните хранителни индус­трии голям потенциален съюзник на *Биг Фарма*, тъй като типа на хранене определя развитието на много заболявания (рак, диабет, затлъстяване, сърдечносъдови заболявания и т. н.), а следователно и съответното лечение46. Важно е да се отбележи, че лидери на фармацевтичната индустрия често са директно ангажирани с бизнеса на хранителните компании чрез дялови участия, общи дружества или неформални спора­зумения47. Дали е случайно, че официалната медицина маркира като безполезни, дори вредни, витаминните добавки, с които могат да бъдат преодолени недостатъците на промишле­ните храни?48 Проучване на университета *Дюк* от 2003 г.49 демонстрира ефектите върху гените от обикновена храни­телна диета, обогатена с хранителни добавки. Експеримен­тът се провежда върху женски бременни мишки с ген *агути* (*agouti*). Той предизвиква затлъстяване, предразположение към сърдечносъдови заболявания, диабет и рак. Мишките веднага могат да бъдат разпознати, защото освен че са с наднормено тегло, имат жълта пигментация. На групата опитни живот­ни са дадени хранителни добавки, богати на витамин В12 и на елементи от метиловата група: фолиева киселина, бетаин и холин. При раждането се появяват здрави мишлета – слаби и с нормален кафяв косъм, въпреки че са наследили гените *агути* на майката. Химическите съставки от групата на метилите са свързани, както и много други, с епигенетичните модифи­кации и когато се свържат с ДНК на един ген, предизвикват промени в характеристиките на регулаторните протеини на хромозомите50.

Медицинските последици от това откритие са огромни: достатъчно е да отбележим, че Американската асоциация за борба с рака обявява, че 60% от раковите заболявания биха могли да бъдат предотвратени просто чрез промяна на хра­ненето и начина на живот51. Твърде интересно изявление, тъй като е направено от организация, която от около 50 години напразно се опитва да определи отговорните за рака гени: на практика е мълчаливо признание за неуспеха на официалните онкологични изследвания. Статистическите данни показват, че само 5% от случаите на рак и сърдечносъдови заболявания се дължат на генетични фактори52. Останалите 95% от болните нямат никакво генетично предразположение53.

Най-впечатляващото потвърждение на откритията на епигенетиката идва от т. нар. *Китайско изследване*54 – най-пълното правено някога изследване върху храненето, продъл­жило цели 27 години, което сравнява ефектите на *бедната* диета (в действителност богата на природни хранителни ве­щества, без промишлена обработка и изобилие на растителни протеини) в селските китайски райони с тези, свързани с *бо­гатата* диета (бедна на витамини и естествени хранителни вещества и характерна с използване в големи количества на животински протеини) в западните страни. Изводите могат да бъдат обобщени така:

1. Генетиката не е доминиращият фактор в генезиса на заболяването.

2. В повечето случаи за успешното лечението е достатъчно да се промени хранителният режим и начинът на живот.

3. Ракът на гърдата е свързан с хормонални промени, определяни от храненето.

4. Прекомерната консумация на млечни продукти увели- чава риска от рак на простата.

5. Антиоксидантите в плодовете и зеленчуците (които не са третирани с пестициди) гарантират по-добро здравословно състояние в *третата* възраст.

6. Някои видове рак са свързани с прекомерната употреба на животински протеини.

Факти, който някои лекари започват да осъзнават. На­пример Колдуел Б. Еселстън, считан за един от най-добрите американски лекари за 1994-1995 г.55, споделя: *„След 11 години кариера на хирург започнах да усещам, че терапевтичната па­радигма на американската медицина при рак и сърдечни заболя­вания ни вкарва в заблуда. За 100 години твърде малко се е про­менило в лечението на рака, нито са се положили големи усилия за превенцията в областта на онкологията и кардиологията. Открих предизвикателство в епидемиологията на тези пато­логии: 3/4 от населението на Земята нямат кардиопатични оплаквания – факт, тясно свързан с храненето.”*56